



Vitalité et bien-être : j'adopte les bons réflexes

Ateliers « Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes ! »

Au programme :

- ▶ 6 ateliers pour se sentir bien
 - ▶ Nutrition
 - ▶ Activité
 - ▶ Sommeil
 - ▶ Santé
 - ▶ Médicaments
 - ▶ Mémoire

Ateliers organisés et animés par la MSA.

Ouverts à tous.



La Verrie - Chanverrie

Les jeudis 14, 21 et 28 octobre et
4, 18 et 25 novembre de 9h30 à 12h.



Vous habitez le Pays de Mortagne et vous avez plus de 60 ans, alors ce programme est fait pour vous !

Notre objectif : répondre à vos attentes.

En 2020, les actions de prévention seniors organisées dans les salles ont été suspendues en raison de la situation sanitaire. Dans ce contexte, le service Prévention seniors s'est adapté et a proposé des actions extérieures. Vous avez été près de 300 à participer aux parcours d'orientation, à l'initiation à la marche nordique et à la conférence en visio sur le thème « Le bonheur de vieillir ».

L'horizon semble s'éclaircir et il nous est possible aujourd'hui de terminer le programme qui avait été initialement prévu en 2020 pour vous le proposer cette fin d'année. Ainsi, vous retrouverez les ateliers autour de la mémoire et l'écriture, de la mémoire et la danse et de la conduite. Vous pourrez aussi bénéficier des ateliers vitalité avec la MSA.

Toutes ces manifestations se dérouleront bien évidemment dans le respect des règles sanitaires en vigueur à la date de leur déroulement.

Vieillir et bien vieillir est tout un art sur le Pays de Mortagne !



Alain BROCHOIRE,
Vice-Président du Pôle Solidarité Familles

Avec la participation financière de

la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie et la MSA Loire-Atlantique Vendée



Vieillir est une chance bien vieillir est un art

Programme d'octobre à décembre 2021

Actions de prévention pour
les seniors de 60 ans et +



Informations pratiques

Sur inscription auprès du pôle Prévention
de la MSA : 02 40 41 30 83

10€/participant pour l'ensemble des ateliers



Renseignements et inscriptions

Service Prévention seniors

02 51 63 69 14

prevention.seniors@paysdemortagne.fr

www.paysdemortagne.fr

www.paysdemortagne.fr



Mémoriser et danser : des bienfaits pour ses neurones

Ateliers « *Danser pour stimuler sa mémoire* »

Au programme :

- ▶ 2 ateliers (1 journée) pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et adopter la méthode du Mind Mapping : carte mentale.
- ▶ 6 ateliers pour entretenir son corps, ses neurones et son moral par la danse en ligne (madison, charleston...).

Ateliers animés par des professionnels :
Laurent PAVAGEAU, formateur en Mind Mapping,
Jean-Marc BRUNEL, animateur professionnel de
danses sociales.



Tiffauges, salle du conseil de la mairie

Le 22 octobre (2 ateliers) de 9h30 à 12h30 et
de 14h30 à 16h, repas compris le midi.

Tiffauges, salle polyvalente

Les 9, 16, 23, 30 novembre et
7, 14 décembre de 13h45 à 15h15.



Mémoriser et écrire : rendez-vous avec sa plume

Ateliers « *Puier dans son passé pour écrire son histoire au présent* »

Au programme :

- ▶ 8 ateliers
- ▶ Jeux, lecture et chants
- ▶ Expression orale
- ▶ Partage d'idées
- ▶ Écriture

Ateliers animés par une professionnelle :
Stéphanie BARIET, écrivain public.



Saint-Martin-des-Tilleuls, salle du Conseil

Les 9, 16, 23, 25 et 30 novembre et
7, 9 et 14 décembre de 9h45 à 11h45.



Conduire : garder confiance au volant

Stage de remise à niveau au code de la route

Au programme :

- ▶ 3 ateliers
- ▶ Révision du code de la route (giratoires, panneaux, vitesse...)
- ▶ Rappel des règles de circulation

Ateliers animés par les auto-écoles du secteur :
Poisblaud, Jarousseau, Masson, Christine, APDP.

Stages théoriques ouverts en priorité aux habitants de La Gaubretière.



La Gaubretière

4 sessions au choix de 9h30 à 11h30

8, 9 et 10 novembre
16, 18 et 19 novembre
22, 23 et 25 novembre
30 novembre, 2 et 3 décembre.



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
lors des permanences les mardis et jeudis
de 9h à 12h du 30 sept. au 19 oct. :

02 51 63 69 14 - prevention.seniors@paysdemortagne.fr

5€/participant pour l'ensemble des ateliers



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
lors des permanences les mardis et jeudis
de 9h à 12h du 30 sept. au 19 oct. :

02 51 63 69 14 - prevention.seniors@paysdemortagne.fr

5€/participant pour l'ensemble des ateliers



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
lors des permanences les mardis et jeudis
de 9h à 12h du 30 sept. au 19 oct. :

02 51 63 69 14 - prevention.seniors@paysdemortagne.fr

5€/participant pour une série de 3 ateliers